組合員とJAを結ぶ情報誌　ともに歩もう 人・自然・未来

ふれあい

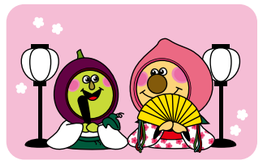
JA OWARI CHUOH FUREAI

No.156

3

2015 March

表紙写真
「ふれあい広場」の
紹介はP12～13



Special Feature 特集

ぐっすり眠って健やかに

JA尾張中央　http://www.ja-owari-chuoh.or.jp/

おわりのはじまり物語　第72話

◆文と写真：入谷哲夫

父織田信秀亡き後、一族・重臣たちから見放され、兄弟からも叛かれた信長は、尾張統一も危ぶまれたが、自ら前線に飛び出て槍を繰り出すウツケ大将に、うつけ・ごろつき青年たちが集まった。この集団が、たった二千の兵で四万五千の今川勢を倒したと私はみている。

「小牧山越し作戦」

●西支店

「勢いをかってすぐ攻める」これはどんな武将でも考える手。戦場で敵将の首を刎ねた事は極めて稀な大勝。ヒーローにのし上がった勢いを利用しなかったらこれぞ本物のうつけ。信長は十日余の後六月には、清須から西美濃へ侵攻した。

しかし、美濃勢は勢いだけでは勝てなかった。さらに八月にも侵攻してみたがこれまた失敗。妻濃姫の父斎藤道三の救援失敗から数えて三度も続けて負けた。

これを見ていた従兄弟の信清犬山城主は信長を見限って美濃と手を結んだ。家老が守る大口から一宮は美濃側に回わったのだ。信長はすぐ大口城をせめたが、これまた敗北。ヒーロー人気など泡みたいのもの。信長人気は再び地に堕ちた。

信長はある日重臣たちをひきつれて二宮山に登った。足下に見える大口城攻略の作戦でも聞けると思った重臣たちの期待はまたもや裏切られる。

「どうじゃ、お前たちが負けた大口城はほれそこの小城だ。犬山城がいくら堅固といえど、大口を抑えたらもうハダカ城よ。そこでじゃ、清須の城も町もここへ全部引っ越すぞ」といいだし、「そうだお前はあそこの峰、そちはその下の谷に屋敷をつくれ」と指さした。

「さ、わかればそれでよし、帰るゾ」といっただけで城に帰ってしまった。さあ大変！城では毎日、重臣たちの喧々諤々があけてもくれても始まった。

「清須の城はクニの真中にあって栄え、何事にも便利というに、殿は何を考えとられる」

「あんな山また山に引っ越すなぞ、思うだけでもゾッとする」

「やっぱり殿はうつけか」

あけて正月。お祝に参上した重臣に酒・肴をすすめて高らかに殿のおめでたの一席。

「引っ越しは覚悟してくれたろうな。家財道具、戦道具は五条川から幅下川、舟津で降ろせば楽々すすむ。降りた所に小牧城下町、そこにある小牧山に城を築くゾ。名案じゃろ。今日はめでたい正月。酒はタンと用意した、ハハハハ」ときた。（二宮山よりましか）で小牧越しは本決まりとなった。

▶朝焼け小牧山　平成25年

●入谷先生より……

まず六年間、ご愛読・ご激励賜りましたおかげで豊山・春日井・小牧の古代から戦国の半ばまでをたどることができました。ありがとうございました。

これも貴重な紙面をご提供くださった尾張中央農協様のおかげであります。猫の森共々深く感謝申し上げます。

ふれあい
2015 Vol.156

ふれあいは、総合企画部 組織広報課が編集・発行しております。

●発行日／平成27年3月1日　●発　行／JA尾張中央　〒485-0803 愛知県小牧市高根二丁目七番地の一　TEL 0568（47）5610

特集

ぐっすり眠って健やかに

「快眠」のために知っておきたいこと

睡眠は人生の3分の1を占める大切な時間です。その眠りの質が低いと、日中生き生きと過ごすことができません。そこで、深い眠りで健やかな毎日を送るためのポイントを探ってみました。

監修　睡眠改善インストラクター　矢部亜由美（やべ あゆみ）さん

睡眠に関する正しい情報を発信し、眠りについてのアドバイスや相談に応じている。講演経験も多数。現在は寝具メーカーのロフテー株式会社（http://www.lofty.co.jp/）に勤務。

猫の目歳時記

Illustration 猫ノ森　華音

サボテンの競り開催

3月は春日井市の特産として知られる、サボテンや多肉植物の競りが開かれます。全国各地から多くの業者が参加し、珍しい品種も多く競り落とされます。

第10回 定例理事会だより

とき：平成27年1月29日（木）

【協議事項】

（1）平成26年度上半期末定期監査改善・検討事項の改善報告書について
（2）経営機構の一部変更について
（3）愛知県信用農業協同組合連合会の増資協力要請に対する当組合の対応について
（4）平成27年度支部・実行組合等に対する助成金について
（5）平成28年度職員採用方針について
（6）役職定年規程の廃止について
（7）平成27年度水稲苗料金について

以上の事項を承認可決しました。

JA尾張中央の概要

平成27年1月末現在

●組合員数	25,315人	●購買品供給高	26億 9,039万円
〔正組合員〕	8,551人	●販売品販売総取扱高	2億 1,512万円
〔准組合員〕	16,764人	●長期共済保有高	9,582億 9,300万円
●貯金	4,760億 5,983万円	●職員数	471人
●貸出金	941億 5,513万円		

2015. March
CONTENTS ／目次
3

猫の目歳時記『旅立ち』
JA DATA
2
特集 ぐっすり眠って健やかに
3
JA トピック NEWS
6
食のはなし『ニラ』
料理『ニラチャーハン』
10
楽しんでる会
11
ふれあい広場
12
ステップアップ家庭菜園『スイカ』
14
今月の農作業
『安全な農作業のために』
16
家庭果樹を楽しもう！
17
草花鉢花栽培のポイント
18
インフォメーション
19
旅の耳寄り情報
21
健康百科／税務講座
22
家族に優しいバリアフリー
主役は旬の新鮮食材
23
読者の広場
24
クロスワードパズル／お便りコーナー
26
インフォメーション
27
おわりのはじまり物語『小牧山越し作戦』
28

健康的な生活を送る上で快眠はとても大切です。でも、あなたは次のような経験をしたことはありませんか――。

- **布団に入ってもすぐに寝付けない。**
- **夜中に目が覚めると、その後眠れなくなる。**
- **朝の目覚めがすっきりとしない。**
- **日中に眠くなることが多い。**

こうした悩みを持つ人は多く、現代人の約半数が十分な睡眠を取れていないといわれています。では、どうしたらこのような悩みを解消できるのでしょう。そのポイントは大きく分けて二つ。一つは「生活スタイル」、そして二つ目は「睡眠環境」です。

一日の「体温リズム」が大切 冬場は入浴で体温を上げる

生活スタイルの中で気を付けたいのは「体温リズム」です。人の体温は朝方が最も低く、目覚めとともに上昇して、夕方から夜にかけて最も高くなります。その差は約1度で、上がった体温が下がるときに人は眠気を感じる仕組みになっています。

しかし、年齢を重ねると夜間の体温が下がりにくいことに加え、日中の活動量が低下するため体温のメリハリがつきにくくなります。一日の中で体温差をつくるためには、朝の光を浴びてから朝食を取り、昼間は体を動かして体温を上げることが大切です。とはいえ、寒い季節にはそれができない場合もあります。そんなときにお勧めしたいのが「入浴」です。

入浴をする上で気を付けたいのが「温度」と「タイミング」です。布団に入る1～2時間前にぬるめ（40度以下）のお湯に15～20分ゆったりつかると、スムーズな入眠が期待できます。41度以上の熱いお湯が好きな人は夕食前に入浴し、体温が下がるまでの時間を長くするように心掛けましょう。

入浴した後でも手足が冷えてしまった場合は、もう一度手と足だけをお湯につけて温めると効果的です。指先や足先の毛細血管が広がり、体温を放熱しやすい状態となって、体の深部温度を下げることができます。

入眠後約3時間の熟睡が重要 高齢者にお勧めの「昼寝」

人は眠っている間に「ノンレム睡眠（脳の眠り）」の深い眠りと浅い眠りを何度か繰り返します。最も深いノンレム睡眠は睡眠の前半に集中して出現するため、床に就いてから約3時間熟睡することが重要です。もちろん、3時間程度の睡眠時間では不十分なので、個人それぞれに合った睡眠時間を確保することが必要です。

しかし、高齢になると十分な眠りが取れなかったり、十分に寝ていても昼間どうしようもない眠気に襲われることがあります。それを回避するために効果的なのが「昼寝」です。人間の体は午後2時ころに眠くなるようにできているので、その前に15分程度（高齢者は30分程度）仮眠することで日中の眠気を防止することができます。ただし、疲れているときに完全に横になると深い眠りに入ってしまうため、机にうつぶせになるなどの姿勢で眠ることをお勧めします。

室内や布団の中の温湿度に注意 眠るときはゆったりとした衣服で

快眠のための二つ目のポイント「睡眠環境」には、大きく「室内環境」と「寝床内気候」があります。

「室内環境」で重要なのは温度と湿度です。冬の寝室内の適温は16～19度で、乾燥し過ぎないようにすることが大切です。加湿器がない場合は、部屋の中に絞ったタオルを1枚掛けておくだけでも違いますので、ぜひ試してみてください。また、カーテン越しに入ってくる「光」も眠りを左右します。寝付きの悪い人は遮光カーテンなどでしっかりと外部からの光を遮り、朝の目覚めが悪い人はカーテンを少し開けたままで眠るとよいでしょう。

「寝床内気候」とは、布団と体の間の温湿度のことを意味しています。快適な温度は33度前後、湿度は50％前後です。一晩中体を温めると体温調整力を狂わせてしまうので、電気毛布を使用する場合はタイマーを使って温度が高くなり過ぎないように注意しましょう。時々布団を干したり、できるだけ吸湿性の良いシーツにするなど、寝具の管理も忘れずにしておきたいものです。

眠るときの衣服は、動きやすく寝返りの打ちやすい物を選びましょう。ジャージなどのスポーツウエアは縫い目が体に食い込んだり、ゴムの部分が体を締め付けたりするのでお勧めできません。ゆったりとしたパジャマなどを選び、厚着をしないようにすることが大切です。

掛け布団は、直接体に触れる部分に羽毛布団を用い、その上から毛布を掛けると、体温で温められた羽毛の温かさを外に逃がすことがありません。毛布の肌触りを感じて眠りたい人は、襟元から肩まで掛ける毛布が便利です。

楽な姿勢で眠るための「枕」は 高さ・構造・素材の3点で選ぶ

枕は楽な姿勢で眠るために必要です。人間はリラックスして立ったとき、頭が少し前に傾いています。この姿勢を崩して寝ると、首の後ろが疲れるだけでなく、頭も安定せず、横向きになったときは肩が痛くて眠れません。枕を選ぶときは、まず首のカーブに合った「高さ」の物を選ぶことが重要です。あおむけに寝たときは少し頭が前に傾くくらいの高さ、横向きになったときには肩幅に合う高さが必要です。

これを自宅で調節する場合は、タオルなどを使って首の当たる部分や枕の両脇をかさ上げするとよいでしょう。

次に大切なのが「構造」です。睡眠中は20～30回の寝返りを打つため、あおむけでも横向きでも首や頭を支え、中身の片寄りが少ない構造が必要です。

枕の「素材」は人によって好みが違うので、そば殻、パイプ、羽毛など、それぞれの特徴や手入れ方法、耐久年数などを考慮して選ぶことをお薦めします。

以上、枕選びのポイントは「高さ」「構造」「素材」の三つ。最近はデパートの寝具売り場や専門店に行くと自分に合った枕を選んでくれるアドバイザーがいますから、実際に見て、試してみてはいかがでしょう。

快眠を妨げる NGポイント

●就寝前のスマートフォン

スマートフォン（スマホ）やパソコンの光は眠るためのホルモンの分泌を抑えてしまいます。就寝1時間前にスマホ断ちをするだけでも寝付きや眠りの質が違ってきます。

●就寝前の食事

どうしてもおなかがすいて眠れないときはホットミルクや軽いビスケットを。食事が遅い時間帯になるような場合は、あらかじめ軽くおにぎりなどを食べておくようにしましょう。

●寝酒

お酒には入眠作用がありますが、入眠後の中途覚醒作用や利尿作用も働きます。夜中にトイレに行った後で眠れなくなったり、「ちょっと1杯」のつもりがつい2杯、3杯となり、それが原因でアルコール依存症になることも。晩酌として楽しむお酒は問題ありませんが、眠るためのお酒はNGです。

●食後のうたた寝

眠りを浅くしてしまう原因の一つです。うたた寝を防ぐためには入浴したり、歯を磨いたりするとよいでしょう。

▲新春の運試しの福引き

伝統行事継承にJAも一役

高蔵福徳神大祭

春日井市高蔵寺地区の十ヵ寺で作られる高蔵福徳神実行委員会とJAは1月7日、同地区で新春恒例となっている「高蔵福徳神大祭」を開きました。地区内外から1500人以上が参加し、早朝から地図とスタンプ帖を手に、有料バスや、マイカー、徒歩など思い思いの方法で巡拝する人でにぎわいました。

各寺院では、参拝者に楽しんでもらえるように、おしるこや甘酒、おでん、ミカン、駄菓子など趣向をこらしてのもてなしを行いました。

十ヵ寺すべての巡拝者は、高蔵寺支店前で各寺院から提供された特別記念品や、JAから提供された愛知県産コシヒカリ、ハムの詰め合わせなどが当たる福引を行いました。当日は人日の節句にちなんで、Aコープ高蔵寺店からも七草がゆの振る舞いが行われました。

市内在住の70歳代の男性は「毎年徒歩で巡拝をしている。全て回るのに3時間半かかるが、健康でいられることに感謝してお参りをしている」とお話しくださいました。

育てた大豆から豆腐作り体験

食べ物を作る人への感謝を大切に

1月16日、小牧市立篠岡小学校3年生62人は女性部小牧地区篠岡支部、小牧市立本庄小学校3年生児童127人は味岡支部の協力で豆腐作りを体験しました。原料の大豆は、食と農業への関心を高めてもらうことなどを目的に、総合学習の一環として児童たちが栽培を行ってきたものです。

豆腐は、一晩水につけた大豆をミキサーにかけて鍋でゆっくり煮立て、搾った汁（豆乳）にニガリを加えて作りました。児童らは途中、女性部員から「ぎゅっと力を入れて搾って」などアドバイスを受けながら、豆腐作りを体験しました。

豆乳やニガリの味見をしたり臭いをかいだり、楽しそうに豆腐作りを体験した児童らは、調味料がいらないくらい味の濃い豆腐と、女性部員が作ったできたてのオカラを使った料理をおいしそうに食べていました。

篠岡小学校の担当教諭は「大豆の栽培を通じて食物を栽培する喜びを知ってもらい、生産に携わる人への感謝の気持ちを持ってもらえたら」とおっしゃいました。

▲ミキサーの時間を慎重に計る児童

▲女性部員の指導を受けて豆乳をしぼる児童

◀出来上がった豆腐を切る児童

▲抱負を語る受講生

農業に対する喜びを知って

かすがい農業塾開講式

JAと春日井市は1月19日、同市役所で学習農園「かすがい農業塾」の開講式を行いました。農業の担い手などを養成する目的で行っている同講座は7年目を迎え、今年は市内在住の30歳代から60歳代までの男女25人が参加します。

JAの営農指導員や地元農家が営農アドバイザーとして講師を務め、受講生は実践的ノウハウの伝授を受けながら、作物の栽培計画の作成から収穫までを1年間、36回の講座で学びます。農業の基本を学ぶ基礎コースと、プロ農家を目指す実践コースがあり、昨年基礎コースを修了した2人が今年は実践コースへと進みました。

安藤組合長は「農業は天候に左右されやすいが、それをいかに栽培技術で補っていくかが大切。作る喜び、収穫する喜びを知った後で提供する喜びを知ってください。卒業後、生産者として活躍できるように頑張って」と激励しました。

新春の観劇を楽しむ

新規共済加入者･ポイント交換者

JAは1月20日、中日劇場で五木ひろし新春公演招待会を行いました。昨年度から共済の新規加入者に対する招待に加え、総合ポイント制度のポイント交換での参加も募集しています。

公演に先立ち安藤組合長が参加者の皆様に、貯金･共済の日頃の利用についての謝辞と、ポイント制度の一層の利用を呼びかけました。

来場者は人情喜劇「人生双六」での泣き笑いの後、「五木ひろしビッグステージ2015」で、芸能生活50周年にふさわしい数々の名曲の熱唱を楽しまれました。

▲女子職員から花束贈呈

安全･適正使用を推進

不用農薬や廃プラスチックを回収

JAは管内5ヵ所の営農生活センターなどで、組合員から要望のあった不用農薬と廃プラスチック等の回収を行いました。1月14日からの3日間合計で51人の組合員から920kgの農薬と80kgの廃プラスチックを回収しました。

中身が漏れないように組合員が搬入したものを、JA職員が一本一本品名を確認し計量。回収した農薬と廃プラスチックは、産業廃棄物の業者に委託して運搬され、契約工場で適正処理されます。

農薬を持って訪れた組合員は「古い倉庫を解体したら大量に出てきて困っていたが、広報誌でJAが回収してくれることを知った。助かります」とお話しくださいました。

JAでは農産物の安全性と信頼を高め、人と環境に優しい農業の実践を目指し、回収を毎年実施しています。

春日井営農生活センターには約30人の方が持ち込まれました ▶

広報誌投稿者交流会
文学青年・文学少女に戻って

1月22日本店で、広報誌の文芸コーナー投稿者41人と短歌などの選者6人が集まり懇話会を開きました。会では選者から直接添削指導が行われたり、参加者それぞれの句や歌に対する思いが熱心に語られるなどし、往年の文学青年、文学少女の表情に戻って楽しいひとときを過ごされました。

平成14年5月号（創刊2号目）から始まった文芸コーナー（短歌・俳句・川柳・冠句・狂俳）の投稿数も現在は130を超え、当時の4倍程になりました。会は投稿者と選者の交流をはかり、コーナーを活性化するため6年前から開いています。

安藤組合長が「広報誌はJAと組合員をつなぐ重要な絆、誌面充実のためにも積極的に投稿を続けてください」とあいさつしました。

参加者は「選者の先生から直接添削を受けることができ、とても貴重な時間だった。同じ投稿仲間に会えることもとても楽しく、これからも元気に投稿を続けていきたい」と意気込みを話されました。

▲選者の直接指導を受けられる貴重な機会

▲開店と同時に多くのお客様で賑わう店頭

地域の核となる店舗を目指し
駐車場を整備し、小牧支店オープン

7月に店舗が完成した後、整備を続けていた小牧支店駐車場が完成し、1月26日にグランドオープンしました。当日は朝9時の開店を待つお客様で列ができるほどでした。

26日から28日の3日間で行った「グランドオープンキャンペーン」には合計で1,792人のお客様にご来店いただきました。

吉田支店長は「新しくなった小牧支店とともに支店職員一同、新たな気持ちで取り組んでまいります。今後ともご支援、ご指導の程よろしくお願いいたします」と話します。

稲作農業担い手、組織へ助成金支援
緊急対策説明会

平成26年産米米価の下落に伴い、国が打ち出した稲作農業の体質強化緊急対策事業に係るJA主催の説明会を1月26日、本店で行いました。同事業は27年産米の生産コスト低減に取り組む農業者を支援するもので、1月30日の申し込み締め切り前に制度の周知に当たったものです。

説明会には、支援対象となる春日井市・小牧市内の認定農業者や集落営農の構成員ら13人と尾張農林水産事務所農政課・農業改良普及課、市農政課、JA職員の12人が出席。同事業の概要や申請書受け付け方法について確認しました。

事業概要では、支援対象として▽肥料・農薬代など資材費の低減や労働時間短縮▽直播（ちょくはん）栽培▽農業機械の共同利用―の三つのメニューを提示。いずれも新たに取り組む面積に応じて上限を設け助成金を交付する仕組みなどについて説明しました。

◀県職員から説明を聞く稲作農家

活動を共感できる計画を策定
支店ふれあい設立委員会

▲委員からは活発な意見が

平成27年度当JAでは、全22支店が「支店ふれあい委員会」を設立して支店活動計画を策定します。

JAと組合員・利用者の関係を強化し、支店を地域の人々が集まり活動する拠点に位置づけようと平成26年度中に委員会を設立し、今年4月からの委員会で活動計画を策定していきます。組合員・地域住民の要望を反映させるため、委員会はJA各支店の総代、年金友の会会員、部会員、女性部、准組合員など地域の人々で構成。食と農をきっかけに、組合員と地域住民がふれあう地域の特色を生かしたイベント等を各支店で職員が協力し、地域との絆を深めていく予定です。

1月28日に二重堀支店で、選任されたふれあい委員7人を前に伊藤支店長が、委員会設立の趣旨と全国の活動先進例を挙げ、次回の委員会に向けて活動計画の説明をしました。

委員からは「防犯パトロールに参加して地域とふれあう」「地域の夏祭りに出店してJAをアピール」「朝市を開いて非農家に新鮮な野菜を提供して農と食を結びつける」など活発な意見をいただきました。

◀部会員15人が参加した講習会

エビイモ研究会
地域に合った良品栽培を

エビイモ研究会は1月29日、小牧西部営農生活センターで平成27年度に向けての栽培講習会を開きました。高品質なエビイモ栽培を目指す部会員15人が参加しました。

講習を前に稲垣桂三会長が「この地域に合った良いものができるよう引き続き研究していきたい」とあいさつしました。

愛知県尾張農林水産事務所農業改良普及課の近藤裕子技師が、今後の栽培に向けて①エビイモの産地・時期別出荷量と単価②試験圃場の掘り取り結果③短期暴露評価に伴う農薬の使用方法の変更などについて説明しました。参加者は、全国の市場の卸売相場、昨年度の試験圃場で比較栽培結果、新たな農薬の仕様変更を学びました。

同部会は、グリーンセンター桃花台店収穫祭での店頭販売、小牧市農業祭品評会への出品、小学校への出前授業などの活動を通じエビイモのPRを行っています。

44人が皆勤賞
女性学級閉講式

女性部春日井地区の女性学級（生徒150人）が1月29日、春日井中央支店で平成26年度の閉講式を行いました。年間7回の全てを受講した44人には皆勤賞として鉢花が贈られました。

閉講式後、厚生連保健福祉士の田中イスズ氏が「女性のための健康づくり」と題し講演を行いました。「骨粗鬆症の改善には、ただ牛乳を飲めばいいというものではなく、適度な運動が大切。牛乳は飲む人よりも、配達する人の方が健康という話もあります」とユーモアを交えて健康の大切さを話されました。

講演後、大島正子部長から来年度から災害に備えたボランティア団体を女性部で作ることが提案されました。

▼皆勤賞の部員に花の贈呈

楽しんでる会

たのしんでるかい

上条支店華道教室

（上条支店）　会員数：14人

日常に花のある生活を

毎月第一、第三の月曜日10時30分から1時間程度、成田順子（なりたじゅんこ）先生のご指導の下に活動をしてみえます。先生が上条支店で教室を始めて45年ほどになられるそうで、3世代にわたって教えてもらっている生徒さんもおみえになります。

会員の方は「お華だけでなく、多くの分野での造詣が深い先生のお話を聞くのも楽しみです」「寒い日、暑い日関係なく和装を凛と着こなす先生に憧れます」とおっしゃいます。

お華の合間には畑や日常の会話にも花が咲き、和やかな時間の中で教室を楽しまれます。

ただ今会員募集中です。興味のある方は上条支店（TEL.81-3444）までお電話ください。まずは見学からでも結構です。

食のはなし　ベターホームのお料理教室

ニラ

スタミナ満点！疲労回復効果があります

年中出回っているニラですが、春先に旬を迎え、香り良く、柔らかなニラが出回ります。ニラは、漢字では「韮」と書き、ニラが地面に生えている様子をかたどったものからできているといわれています。

ニラには、一般的に売られている緑色のニラの他にも、日光を当てずに作った全体が白っぽい黄ニラ、先端につぼみが付き、ニラ特有の臭いがマイルドで甘味が特徴の花ニラなど、あまり出回ってはいませんがさまざまな種類があります。

栄養はカロテンやビタミンE、食物繊維を多く含んでいます。ニラ特有の臭いは、「アリシン」という成分で、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高める働きがあり、豚肉や大豆製品と一緒に料理すると、より効率的に栄養が摂取できます。また、アリシンには抗酸化作用があり、血行を良くして体を温める働きも。スタミナをつけたいときにお薦めの食材です。

選ぶときは葉が肉厚で幅広、葉先まで張りがある物が新鮮です。茎は太過ぎる物は筋っぽいので注意しましょう。ニラは傷みが早いので、買った後はポリ袋に入れて野菜室で保存し、早めに使い切りましょう。生のまま一口大に切って冷凍することもできます。使用するときは、凍ったまま炒め物やスープなどに入れて調理します。

炒め物などに入れることが多いニラですが、火の通りが早いので、さっとゆでておひたしや、ごまあえなどにしても、おいしく召し上がれます。

料理［レシピ］RECIPE

（調理時間：15分　1人分：376kcal）

ニラチャーハン

材料（2人分）

- ニラ……1/2束（50g）
- 焼き豚……20g
- 卵……1個
- 温かいご飯……300g
- ごま油……大さじ1
- スープのもと……小さじ1/2
- 塩・こしょう……各少々
- しょうゆ……小さじ1/2

作り方

（1）ニラ、焼き豚は7～8mm角に切ります。卵は溶きほぐします。

（2）フライパンにごま油を温め、卵を入れます。すぐにご飯を入れ、全体を返してほぐします。ニラ、焼き豚を加え、全体をよく混ぜながら、パラパラになるまで炒めます。

（3）スープのもと、塩、こしょうを加えて混ぜます。最後に鍋肌からしょうゆを回し入れ、全体を混ぜて火を止めます。

撮影：大井一範

まちの話題

シティマラソンで伝統野菜をPR

▼ピーちゃんグーちゃんも伝統野菜をPR

味岡支店は1月25日、小牧市の伝統野菜エビイモを使った味噌汁を同市シティマラソンで振る舞い、参加者にPRしました。

25回目の開催となる同市恒例の新春マラソンには、全国各地から約5200人のランナーが参加しました。地域の伝統野菜を普段JAを利用しない方にもPRしようとの企画で、調理は同支店若手職員と本店の有志職員が中心となり行いました。約1000食を用意しましたが、配布から30分余りで全てなくなる人気でした。

エビイモ栽培の歴史や部会の様子を展示したパネルの前では、汁の配布を待つ人たちが興味深そうに見入っていました。

石田支店長は「多くの若手職員にとって、直接地域の方の反応を感じることができた貴重な体験となったと思う。今後も支店として地域貢献や農業のPRを積極的に行っていきたい」と抱負を語りました。

いきいき産直便

荒川（あらかわ） 義輝（よしてる） さん（85）

春日井市朝宮町　グリーンセンター春日井中央店、味美店

グリーンセンターができた当時から産直には出荷しています。産直を通じてできた友人と研修旅行に行ったことが楽しい思い出です。

イチジク、柿、ミカンなどの果樹を中心に、季節の野菜も出荷しています。

こだわりは減農薬、有機肥料栽培です。出荷するときに出る野菜の葉や、柿やミカンの落葉を使って自家製堆肥を作っています。土がふかふかになり、野菜もおいしく出来るようになります。

野菜は物を言わない相手です。毎年同じように栽培しても、天候などでうまくいかないこともあります。その点が難しくもあり、また、面白味があると感じています。元気に体が動かせるうちは、今以上にいいものを作るため試行錯誤を続けていきたいと思っています。

栽培面積　畑15アール

趣味・楽しみ　旅行、音楽鑑賞

わが家のアイドル

▲左から凪月ちゃん、湊くん

横田（よこた） 凪月（なつき）ちゃん（2）

湊（みなと）くん（8か月）

小牧市文津（味岡支店管内）

〔潤（じゅん）さん、香菜（かな）さんの長女、長男

組合員　野村（のむら） 正和（まさかず）さん〕

歌が大好きな二人。機嫌がいい時は、仲良くコーラスタイムが始まります。

凪月ちゃんは、しゃぼん玉や、粘土やパズルで遊ぶことが好きです。

湊くんはアンパンマンが大好きです。好奇心が旺盛で、腹ばいをしながら色々なものをさわって楽しんでいます。

二人ともおじいちゃんの正和さんが大好きで、食後には3人一緒のおやつタイムが日課となっています。

そんな二人にご両親は「元気にすくすくと二人仲良く大きくなってね！日々の成長が楽しみです」とエールを送られます。

ずーっと夫婦

市岡（いちおか） 利治（としはる） さん（79）

栄子（えいこ） さん（73）

小牧市三ツ渕（西支店管内）

▼大切に育てられている山野草と

「子供を育てることに一生懸命で、思い返せばあっという間でした」と52年のご結婚生活をふり返られます。

利治さんの趣味は囲碁、グラウンドゴルフ、山野草の栽培です。四季の自然を見て歩きながら、各地で山野草を買い求めてみえます。

栄子さんの趣味は絵手紙や写経、健康体操です。近くのお寺で座禅をしたのち写経をすることで、心がとても落ち着くのだそうです。

健康の秘訣は何でも食べて体を動かすこと。くよくよせず、のんびり気楽に生活をすることを心掛けてみえます。

今年傘寿を迎えられる利治さんは「今まで健康で生きてこられたことに感謝しています。これからも二人そろって健康で元気に長生きしたい」と笑顔がとても輝いていました。

今月の農作業 Agriculture

尾張農林水産事務所農業改良普及課
津田健吾

安全な農作業のために

農作業事故は他人事ではない！

農林水産省から発表された「農作業事故調査結果」によると、平成二四年の農作業死亡事故件数は三五〇件あり（図1）、毎年多くの方が農作業事故で亡くなっています。本県でも昨年六件の死亡事故が発生しています。農作業事故は誰にでも起こりうるもので決して他人事ではありません！

農作業事故の内訳をみると機械作業に関わるものが七割を占め、トラクタ、耕運機、草刈り機、コンバインがその多くを占めています。

農作業事故の八割は高齢者！

農業従事者の高齢化が進む中で、農作業事故の八割、農作業死亡事故の九割が六〇歳以上の高齢者です（図2）。高齢者は加齢に伴い体力が低下していきます。若い頃の感覚で作業を進めると事故を誘発する要因となります。自身の体調や体力に合わせて、ゆとりを持った農作業を心掛けましょう！

熱中症にも注意！

近年は猛暑日が多くなり、熱中症の危険が高まっています。特に高齢者は体温の調整能力が低下していますので注意が必要です。気温の高い日中の農作業は避け、つばの広い帽子を着用したり、こまめな水分補給と休憩に努めてください。

農作業事故防止のポイント

●どこに危険があるか考えよう！

普段の農作業のどこに危険があるか考えてみましょう。農作業の中でヒヤリとした体験はないでしょうか。農作業事故の危険がある所がわかれば、作業方法や作業場所を改善したり、作業時に気を付けることができます。また、危険か所の情報は家族で共有するようにしましょう。

●事前に農機具の点検をしよう！

農業機械は作業前に点検整備することが、ゆとりある農作業には欠かせないことです。点検整備は取扱説明書をよく読んで行ってください。その際に正しい操作方法を確認しておくことも大切です。

●無理のない作業計画を立てよう

焦りは機械の操作ミスや周囲の確認不足を招き、事故を誘発します。自分自身の体力に応じた無理のない作業計画を立てましょう。また、休憩は定期的に取るようにしましょう。

●作業中は安全確認を！

作業中は常に周囲の安全を確認し、危険か所や人に注意しましょう。特に道路や水路の際では転倒や接触事故が生じやすいので要注意です。

また、作業中に機械に不具合が生じた場合は、必ずエンジンを止めてから点検してください。

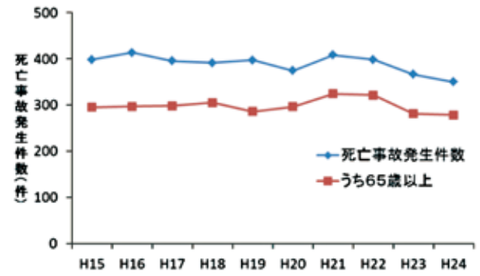
●農作業は適切な服装で！

作業に適した帽子・服装・靴等を着用しましょう。機械作業では回転部に巻き込まれないようズボンの裾や上着の袖はきちんと締めるなど服装を整えましょう。

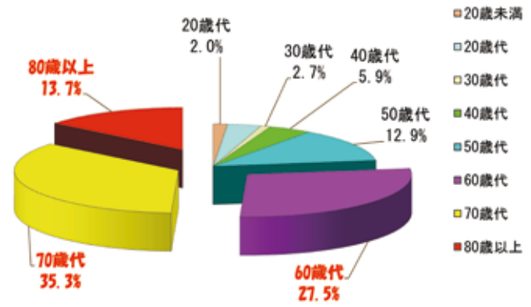
●作業場所がわかるように！

農作業は一人で野外で行う場合が多く、事故発見が遅れて重大事故となる事例が多くあります。どこで作業しているか家族や近所の人に分かるように伝えておくことも大事です。

【図1】農作業死亡事故発生件数（農水省調べ）



【図2】年齢別の農作業事故発生割合（H25愛知県調べ）



牡羊座 3/21-4/19

★全体運 | 周囲に思いやりを示すことで、ラッキーチャンスが増える時期。優しさが幸運の鍵に。開運には清掃がベスト

★健康運 | 疲労回復が大事。入浴やマッサージが◎

★幸運を呼ぶ食べ物 | アサリ

家庭果樹を楽しもう！

杉山営農指導員

ミカンのせん定と病害虫防除

1　ミカンせん定のポイント

①基本的な樹形

主枝は3本の開心自然形とし、各主枝に亜主枝を1本配置します。主枝と亜主枝に側枝を配置、樹全体と各枝が二等辺三角形になるように整枝します。

②せん定の基本

樹形を整え、樹間内や結果部位に日射が入るようにします。切除する枝は、図1のように、不要な枝であるかぶさり枝や強い立ち枝や樹間内部に向いている枝を除去します。

③結果部位の切り方

ミカン類の果実のつき方は、結果母枝性と言って、前年枝の先端から今年の春に伸びた新梢に花が咲き、果実をつけます。

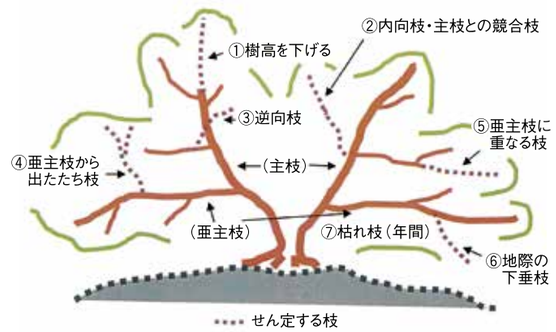
図2と図3はせん定前の枝の状態です。図2が結果母枝と言って、今年出た枝に果実をつけます。図3は予備枝と言って、前年に果実をつけた枝で緑枝が発生します。

せん定の対象は、図3のように果実をつけた枝を中心に切除しますが、枝が混んでいる部分は、図2のような結果母枝も切除します。

④せん定の時期

ミカンのせん定は、暖かくなった3月上中旬頃からおこないます。常緑果樹で年間葉があり、寒さに弱い果樹です。寒い時期にせん定すると寒波が原因で落葉し樹勢が弱る原因となります。葉が多くあるほうが寒さに耐えることができます。

【図1】温州みかんのせん定の基本



【図2】結果母枝（緑枝の発生：せん定前の状態）
＊果実をつける枝をだすので、混む部分以外は切り取らない。

【図3】予備枝（収穫跡の部分：せん定前の状態）
＊果実をつけない緑枝を出す枝で、せん定の対象とする枝です。

2　病害虫防除

暖かくなって花芽や葉が動きだすと、病原菌や害虫が活動を始めます。展葉前の休眠期防除として、モモの縮葉病と黒星病、カキの黒星病と炭そ病、ブドウの晩腐病と黒とう病、ウメのかいよう病とアブラムシ類があります。開花・展葉までに防除をおこなってください。薬剤と時期はこよみを参照してください。

牡牛座 4/20-5/20

★全体運 | 新しい出会いに恵まれそう。飲み会や旅行に誘われたら、気軽に参加してみて。講演会を聞きに行くのも刺激に

★健康運 | 規則正しい生活を続ければ好転の兆し

★幸運を呼ぶ食べ物 | ハッサク

退職金をお受取のお客様へ

輝くセカンドステージ応援キャンペーン

夢プラン「人生（みち）」

募集期間 平成27年 2/9(月)▶7/31(金)

一般プラン 3ヵ月定期

年2.0%（税引後 年1.593%）

左記金利は、当初3ヵ月のみの適用となります。

ご利用いただける方

組合員および組合員家族（新規ご加入の組合員含む）で、6ヵ月以内に退職金を受け取られた個人の方

商品・金額

スーパー定期貯金または大口定期貯金（期間3ヵ月、自動継続）200万円以上で退職金受給額まで

適用金利

年2.0%
満期日以降は自動継続となり、金利は継続日における店頭表示金利の適用となります。
上記金利は税引前であり、復興特別所得税が適用され、利息には20.315%の分離課税がかかります。（国税15.315%・地方税5%）

年金指定プラン 6ヵ月定期

年1.1%（税引後 年0.876%）

左記金利は、当初6ヵ月のみの適用となります。

ご利用いただける方

組合員および組合員家族（新規ご加入の組合員含む）で、**満58歳以上の方**で、6ヵ月以内に退職金を受け取られ、公的年金受取口座を当JAにご指定、またはご予約のいただいた個人の方。

商品・金額

スーパー定期貯金または大口定期貯金（期間6ヵ月、自動継続）200万円以上で退職金受給額まで

適用金利

年1.1%
満期日以降は自動継続となり、金利は継続日における店頭表示金利の適用となります。
また、6ヵ月定期貯金の満期を迎えた方については、1年定期貯金（年0.5%）の継続受入を適用させていただきます。上記金利は税引前であり、復興特別所得税が適用され、利息には20.315%の分離課税がかかります。（国税15.315%・地方税5%）

お預入れに必要なもの

退職所得の源泉徴収票、退職金受取口座の預貯金通帳、その他退職金受領を確認できる資料、本人確認のできる公的書類
※年金指定プランをご選択の方は、基礎年金番号が確認できるもの

募集総額

15億円　販売期間中であっても募集総額に達した場合は終了とさせていただきます。

- 中途解約時は所定の利率を適用します。
- 「スーパー定期」または「大口定期貯金」の詳細につきましては、店頭に「商品概要説明書」をご用意しております。

詳細については、JA尾張中央本店・各支店までお問い合わせ下さい

不法投棄をさせないためには!!

朝、農作業に出かけたら、農地に家電製品や引越しごみなどが捨てられて困ったことがありませんか。
人目につきにくい夜間や早朝をみはからって、不法投棄をする例が見受けられます。
不法投棄をした人が分からない場合は、その土地の所有者あるいは管理者が自らの責任で適正に処理することになり、その処理には多くの労力と経費が必要となります。
不法投棄物を片付けるだけでは、根本的な解決にはなりません。捨てられないよう次の対策を講じることが有効です。

1. 草刈や枝払いをして視界を広げ、清潔にしましょう。
2. こまめに足を運び、状況の確認をしましょう。
3. 周囲に柵を設け、ネットを張りましょう。
4. 近隣にお住まいの方と協力しあい、不審者や見慣れない車両などに目を光らせ、情報を共有しましょう。

▶不法投棄された農道

ごみが入った段ボール箱やペットボトル等を捨てて、周りの人の迷惑になっています。

このようなごみを捨てられない環境づくりが、不法投棄の防止に役立ちます。

蟹座 6/22-7/22

★全体運 | 行動力がアップ！やってみたいことに果敢にトライすると、好結果に。アウトドアな趣味を始めるのにも最適

★健康運 | スポーツを楽しむなら準備運動は必須

★幸運を呼ぶ食べ物 | タイ

双子座 5/21-6/21

★全体運 | 意固地にならず周囲の言い分に耳を傾けた方が得るものあり。迷ったときは謙虚に助言を求めて。盆栽につき

★健康運 | まずまず。適度に体を動かせば効果的

★幸運を呼ぶ食べ物 | シュンギク

旅行センターお勧め!! 好評募集中！春のバスツアー

ウキ♪ウキ♪ポイント対象ツアー

旅の耳寄り情報 Tabino mimiyori jyoho

FDAで行く 新潟月岡温泉と会津若松 2日間

残席あります！

旅行日程 平成27年 3月24日(火)～25日(水)

旅行代金 39,800円

スケジュール

①県営名古屋空港8:00頃→(FDA371便)→新潟空港 ═ 会津武家屋敷(見学と昼食) ═ ═ 鶴ヶ城(見学) ═ (磐越道) ═ 月岡温泉・白玉の湯ホテル泉慶16:30頃

②ホテル9:00 ═ 北方文化会館(見学) ═ 寺泊(昼食と海産物お買物) ═ 宝山酒造 ═ ═ 弥彦神社 ═ 新潟ふるさと村 ═ 新潟空港→(FDA376便)→県営名古屋空港20:30頃

都をどり観賞と祇園散策

旅行日程 平成27年 4月8日(水)日帰り

旅行代金 16,000円

- 募集人員／44名(最少催行人員35名)
- 締切日／平成27年3月20日(金)
  ※但し、定員になり次第締め切ります。
- お食事条件／昼食1回
- 添乗員／同行いたします。

スケジュール

①各地7:00頃 ═ 小牧IC ═ 京都東IC ═ 祇園花街と八坂神社(散策) ═ 美登幸(京懐石の昼食) ═ ═ 祇園甲部歌舞会「都をどり」═ 井筒八ッ橋追分店(お買物) ═ 京都東IC ═ 小牧IC ═ 各地19:30頃

京都の桜の名所・原谷苑の紅枝垂れ桜観賞

旅行日程 平成27年 4月9日(木)日帰り

旅行代金 13,000円

- 募集人員／45名(最少催行人員30名)
- 締切日／平成27年3月20日(金)
  ※但し、定員になり次第締め切ります。
- お食事条件／昼食1回
- 添乗員／同行いたします。

スケジュール

①各地7:00頃 ═ 小牧IC ═ 京都東IC ═ しょうざん光悦芸術村(昼食) ═ 知る人ぞ知る・原谷苑(枝垂れ桜観賞) ═ ═ しょうざん光悦芸術村 ═ 京つけもの西利(お買物) ═ 京都東IC ═ 小牧IC ═ 各地19:00頃

＊詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので、事前にご確認の上お申込み下さい。

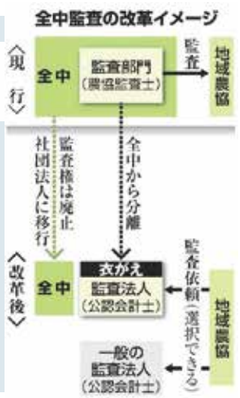
お申込み・お問い合わせ ●小牧旅行センター TEL. 77－5180 ●春日井旅行センター TEL. 81－7952

60年ぶり大改革 目指すは農業の成長産業化

政府・与党が推進する農協改革案の骨子が、2月9日にJA全中と合意されました。全国約700の地域農協を統括する全国農業協同組合中央会(JA全中)は平成31年3月までに農協法に基づかない一般社団法人に衣替えし、JA全中を頂点とする農協制度を約60年ぶりに抜本的に見直し、農業を成長産業とすることを目指します。

農協法で裏付けられたJA全中の指導・監査権限は、地域農協の自由な活動を妨げるとの指摘を踏まえ廃止。JA全中の監査部門は新たに監査法人として独立させます。地域農協は会計監査を受ける際、この監査法人か一般の公認会計士のいずれかを選択できるようにします。

都道府県の中央会は農協法上の「連合会」として存続し、農協が地域インフラの役割を果たしている地方の経済的影響を考慮して、准組合員の利用制限は見送られます。政府は、3月中に農協法改正案を国会提出します。



乙女座 8/23-9/22

★全体運 優柔不断になりやすい月です。独りで悩まず、信頼できる人に相談しましょう。趣味などで自分を磨くのは吉

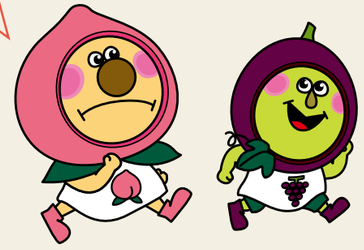
★健康運 新陳代謝が悪くなりがち。毎日運動を

★幸運を呼ぶ食べ物 キャベツ

ウキ♪ウキ♪ポイントカード からのお知らせ

ハガキが届いた方はご注意！

ハガキが届いた場合、平成27年3月31日をもってお持ちのポイントカード会員資格の喪失や後方ポイントが失効してしまいます！お近くの店舗へお急ぎください！



※後方ポイントはJA事業を利用された方へ利用状況に応じて加算されるポイントで、店舗でのレジ精算ではチャージされません。詳しいお問い合わせはお近くの店舗までお願いします。

ポイントカードの大切なお知らせハガキ

平成28年度 新規採用職員募集案内

●募集要項

募集人員	20名～25名以内	初任給	大　卒 192,000円 短大卒 170,400円　（前年度実績）
対象者	大学院・大学・短期大学 平成28年3月に卒業見込みの方	諸手当	通勤手当、家族手当、時間外勤務手当等
募集職種	営業・事務・営農・店舗購買	昇給・賞与	昇給／年1回(4月) 賞与／年2回(昨年実績7月・12月)
勤務地	春日井市・小牧市・豊山町	有給休暇	初年度10日・最高20日
選考方法	第一次選考　筆記試験・適性検査・作文 平成27年6月初旬予定 第二次選考　面接試験　平成27年6月中旬予定 第三次選考　面接試験　平成27年7月予定	福利厚生	各種社会保険、退職金制度、 職員厚生資金貸付制度　等

詳しくは、就職情報サイト　株式会社マイナビ　マイナビ2016の募集情報をご覧ください。

今後のスケジュール	就職説明会ついては、平成27年5月中旬を予定しています。 日程が決まり次第、株式会社マイナビ　マイナビ2016に掲示いたします。
申込み方法	就職情報サイト　株式会社マイナビ　マイナビ2016からお申込みください。

問合せ先 尾張中央農業協同組合　人事教育課　採用担当
TEL:0568-47-5615　FAX:0568-47-5611　E-mail:jinji@ja-owari-chuoh.or.jp

獅子座 7/23-8/22

★全体運 言葉の裏を読み、物事をややこしくしがち。持ち前のストレートな発想が必要。体操やストレッチで気分転換を

★健康運 運動をすることで好状態をキープ可能

★幸運を呼ぶ食べ物 数の子

健康百科

佐久総合病院名誉院長　松島松翠

外反母趾の対処法

「外反母趾（ぼし）」というのは、足の親指の付け根の部分が痛み、そこが次第に腫れて内側にせり出し、逆に親指の先端が小指側へ曲がってしまう病気です。

外反母趾を起こすのは圧倒的に女性に多く、65歳以上の女性の3人に1人にあるといわれています。男性は女性の10分の1ぐらいです。

外反母趾が起こる要因には、一つは体質的なものがあります。「足の幅が広い」「扁平（へんぺい）足」「親指が第2趾より長い」人は外反母趾が起こりやすいといわれています。

女性に多いのは、やはり靴の問題が大きいでしょう。「先が細い靴」「ハイヒール」など、足に合わない靴を長く履いていると、親指は外側（小指の方）へ向かって変形し、外反母趾が起こりやすくなります。

外反母趾を予防するポイントは、「靴の選び方」と「運動」です。外反母趾を起こさないためには、「靴に足を合わせる」のではなく「足に靴を合わせる」ことが大切です。足幅が広がり過ぎたり、足が靴の中でずれたりしないためには「小さ過ぎず、大き過ぎない」靴を選ぶことが大切です。

そこで「内振れ」といって、靴の中心線よりも内側に靴の先端が来ている靴が望ましいのです。このタイプの靴は、母趾が外側に押し付けられることがなく、外反母趾が起こりにくいのです。

ハイヒールは、爪先に体重がかかりやすく、外反母趾が進行しやすいので履く機会をできるだけ減らすようにすることです。

その他足趾の適切な運動を行うことにより、外反母趾の発症を予防したり、すでに起きている外反母趾の進行を食い止めることができます。

知って得する税務講座

税理士　末永　徹

所得税確定申告の誤りやすい事例 -2-

5　一時所得

①生命保険の満期金は、その年の受取合計額と掛金合計額との差額から50万円を控除した残額の二分の一が一時所得となります。

②契約者＝掛金負担者と受取人の異なる契約の満期保険金は、受取額全額が贈与となります。

③被相続人が自己を被保険者として掛けていた死亡保険金は受取人の所得税の一時所得ではなく、相続税の課税対象となります。

④被相続人が家族を被保険者として掛けていた保険は、被相続人の死亡時の解約返戻金相当額が相続財産となります。

⑤家族が被相続人を被保険者として掛けていた死亡保険金をその家族が受け取った場合は一時所得です。

6　雑所得

年金所得者の公的年金等（国民・厚生・共済・企業年金等）の収入金額が400万円以下で、且つ公的年金以外の所得が20万円以下の者は申告義務がありません。

7　医療費控除

①生計を一にしていない家族の医療費は、含めて控除できません。

②未払いは含めず、その年に「実際に支払った」金額の合計で控除します。

③栄養剤、健康食品等の購入は医療ではないので対象外となります。

④補聴器、眼鏡、松葉杖等は医師の処方による購入が必要です。

⑤人間ドッグや健康診断の費用は対象外ですが、これにより病気が発見され、治療に進展した場合は控除対象となります。

8　社会保険料

①所得38万円（給与収入で103万円）を超えると控除の対象となりません。

②16歳未満の者の扶養控除は廃止されています。

③専従者給与を受けている者は金額にかかわらず扶養とできません。

④長期の老人ホーム入居者は「同居」扶養となりません。

⑤身障2級以上が特別障害者控除の対象ですが、精神障害認定の場合は1級以上が対象となります。

9　配偶者特別控除

所得が38万円を超え、配偶者控除ができない場合でも、所得76万円未満の場合は、所得に応じた一定の配偶者特別控除の適用があります。

10　寡婦（夫）控除

夫と死別した所得500万円以下の寡婦は扶養家族である子が無くても寡婦控除が適用されますが、扶養している子があれば、特別の寡婦として増加控除があります。

寡夫控除は所得500万円以下で、かつ扶養している子がいることが必要です。

考えよう 家族に優しいバリアフリー

一級建築士　Yuu

三つの「ラク」で幸せな家に

年を取るにつれ、家の形が暮らしに及ぼす影響は、どんどん大きくなります。ここで一度わが家を見直して、安心して暮らせる家にしておきましょう。

年を取っても快適に暮らせる家は、三つの「ラク」があります。一つ目の「ラク」は、体が楽に暮らせる家であること。毎日の清掃が楽にできるお風呂にしたり、料理が楽に作れる自動調理機能付きのコンロに交換したり。階段の上り下りが楽にできるように手すりを取り付けるなど、バリアフリーにしておくことも大切です。

二つ目の「ラク」はストレスなく、楽な気持ちで暮らせる家であること。自分だけの個室を造って独りになれる空間を確保したり、静かにぐっすり眠れるような寝室にしたり。特に夫婦で一緒の寝室の場合、いびきの音やエアコンの設定温度の違いなどで、ストレスがたまっているという話もよく聞きます。そんなときは、ベッドとベッドの間に簡単な間仕切り戸を付けるだけでも、快眠できるようになります。

三つ目の「ラク」は金銭的に楽に暮らせる家であること。家に掛かる維持費を安く済むように工夫しておくことです。特に大きいのが、外壁塗装や屋根のメンテナンス費用です。家を効率良く維持するこつは、中が腐る前に一歩早めに手を入れること、そして耐久性の高い材料や工法を選んでおくことです。高耐久の物は、初期費用は少し高くなりますが、のちのちの費用が安く済むのでトータルではお得です。また、これからの光熱費を削減するためにエコな家にしておきましょう。ポイントは省エネタイプの給湯器を選び、家の断熱性能を上げておくことです。

「体のラク」「気持ちのラク」「金銭的なラク」があれば、これからもずっと快適です。わが家を三つの「ラク」がある家にして、幸せに暮らしましょう。

ユネスコ無形文化遺産の「和食」

主役は旬の新鮮食材

和食に欠かせぬ大豆加工品

©よい食P

2月の節分には「鬼は外、福は内」と言って、炒った大豆をまいて魔よけ・鬼払い・厄払いをした後、年齢の数だけ食べる風習があります。大豆には災いや病気などの魔を滅ぼす力があると考えられています。日本で大豆栽培が盛んになったのは鎌倉時代から。仏教が広く普及し、その影響で肉食が禁止されたため、体に必要なタンパク源を得るために栽培が広がりました。時代とともに加工技術も発達し、味噌、納豆、しょうゆ、豆腐、きな粉、おから、ゆばなど様々な製品が作られ、日本の食生活に欠かせないものとなりました。

大豆は「畑の肉」と言われるほど、植物としてはタンパク質が豊富です。必須アミノ酸がほどよく含まれ血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの生理機能があります。またビタミンB群が多く、疲労物質を分解し疲れをとるため、自然のバランス栄養食といえます。一方で大豆のシンプルな味は多様な料理になじみやすいことも特徴です。

小さな粒ですが「大豆」と書くのは、「大いなる豆」の意味から名付けられたもの。大豆の栄養パワーを取り入れて、食と健康をより豊かなものにしていきましょう。

（監修＝女子栄養大学栄養クリニック教授　蒲池 桂子）

ひとくちメモ

朝食に欠かせぬ味噌汁

朝ご飯に欠かせない味噌汁。味噌汁はシンプルな料理ですが、出汁と味噌、具材で家庭によっていろんな味が出せることから“おふくろの味”の代表とも言われます。味噌にはタンパク質などが豊富に含まれているので、毎朝飲むことによって健康が維持できます。味噌を入れたら沸騰する前に火を消しましょう。味噌の香りが広がりおいしさもアップします。

2015年ミラノ国際博覧会のテーマは「地球に食料を、生命にエネルギーを」。JAグループは、「共存する多様性」をテーマに掲げる日本館への協賛を通じて、「多様な農業の共存と食料主権の尊重」を世界に発信し、世界の食料問題の課題解決に貢献していきます。
JAPAN EXPO 2015 MILANO

蠍座 10/24-11/22

★全体運｜レジャー運が盛り上がります。気の合う仲間とお花見などの季節行事を楽しんで。創作活動に励むのもラッキー

★健康運｜食べ過ぎに気を付けたい時期。自重して

★幸運を呼ぶ食べ物｜ワカサギ

天秤座 9/23-10/23

★全体運｜ネガティブになりやすいよう。少しくらい失敗しても全部駄目だと決め付けないで。手帳整理で運を引き寄せて

★健康運｜リラックスが健康のもと。笑顔も忘れずに

★幸運を呼ぶ食べ物｜パセリ

短歌　太田　治子選

白菜も大根も太く重くして
　吾が手に持てず人手に頼る　西尾兎喜子
霜の朝大根の葉は凍てつきて
　白く輝き工芸のごと　鈴木　定子
戦後初の一年生我ら喜寿
　祝い同窓会の企画練る幸　落合　竜郎
箱根山を駆くる若人孫たちの
　夢に重なり共に楽しむ　落合　恵子
花にうもれ一人旅立つこの場にて
　ありがとうをようやく言い得て　鈴木　君子
白銀の山の端きわだつ小春日を
　バスの旅にて伊奈路に向かう　児島希代子
山に雪雲棚引きて車窓より
　眺むる景色墨絵のごとき　沖田　露子
整然と並ぶ石垣信長の
　天下統一夢の確かさ　吉田美千子
座禅とは無言の声を聞くことと
　僧の言葉に背すじをのばす　山田　幸代
ふれあいの会の企画に感謝して
　見る作品にも親しさひとしお　岸上　誠子
はらからも皆一様に老ひて来し
　過ぎたる縷々を語る年の瀬　安藤すゞ子
朝の戸を開けて驚く銀世界
　師走にしては積雪多し　加藤　金時
節料理かたづけ終えし小正月
　寛ぎて賀状ていねいに読む　鵜飼　葵
明け方のさえずりの声に目をさます
　元気に楽しき一日とならむ　福山田鶴子
友に添い苦楽の道を乗り越えて
　金婚祝う未年の佳き日　稲田　喜舟
逢いたくも友の名浮かばず同窓会の
　胸につけたる名札に笑顔　稲垣　量
来たる年「戦後七十年」生き来して
　この先の平和変らず願う　稲垣みゆき
冬晴れの温き日に友と日展へ
　分からぬままに頷きて観る　松原　文子
やわらなる日ざしのもとにしだれ梅の
　ふくらみ初むる蕾を見つむ　大野　征枝
寒に入るも暖かなる日の伊勢参り
　散水されし参道を行く　塚本　澄子
伝統の重みを背負ひ若者の
　走る箱根の山の試練よ　児島　満子
寒中の夜空あおげばきわだちて
　北斗の先に北極星見ゆ　酒井よしと
ヨチヨチと歩む曾孫に喜びて
　戦後の苦楽に思いおよぼす　丹羽　直子
前庭に亡夫の植えたる寒椿
　ポロリ落つればなぜかわびしき　舩橋　はな
孫たちに囲まれ楽しき婆々なれど
　張り切りすぎてダウン寸前　梶田　真弓

俳句　安藤　秋虹選

句を友に祝う米寿の径は春　鈴木　君男
囚われし栄螺にはるか沖の潮　稲垣　蝸歩
マニキアの色も淡色春隣　平手　静子
手拭いの字の美しき頬被　伊藤　米子
にじり入り松風の音や初茶席　児島希代子
尺八に鳥も奏でる初日かな　長澤智恵子
小さき手で掴みて溢す鬼の豆　西尾桃太郎
水仙の香も加わりし座談会　梶田　風
絶妙の間合ひ心得福茶かな　松平千代子
がやがやと三日かけての味噌仕込み　鈴木　春代
白梅や蕾膨らみ回り道　舟橋ゆたか
カレンダー希望に向う雪の富士　塚本　澄子
窓越しに一輪咲けり福寿草　松原　文子
寒中や始めて交じる句会あり　堀尾　久子
寒の夜辞書を片手にクイズ解く　林　和子
雪降れば心の荒も落ちにけり　小澤　恵
夜回りの拍子木の音闇に消ゆ　友松きくゑ
餅搗きや媼交りて粉こねる　鈴木　定子
実生より育ちし椿つぼみ持つ　沖田　露子
寒空に夜廻りの声ほっとして　田代　珠子
元日に曾孫出てきた目出度き日　松下　美
凧揚げる脇に笑顔の吾子がいる　渡辺紀美子
帰省子の胃袋みたす小豆粥　山田　幸代
ひと雨に芽吹ふくらむ吾が狭庭　川島　保子

ワンポイントアドバイス

三月はまさに春たけなわです。身の廻りをしっかり見つめ、季語を一つ入れて作句しましょう。

啓蟄、彼岸、春暁、うらら、春の月、朧、風光る、春の山、霞、木の芽和、野焼、耕、種蒔などです。

この欄は今月で終ります。歳時記をよき友として、四月からも一層の御健吟をお寄せください。

市華道連盟協会　歌会始お題「本」

春日井市神屋町　落合　恵子さん

川柳　早稲田　牧舟選

一枚の白紙に込めた和の技術　丹羽　徹男
言い訳は白紙の隅に書いてある　池之上多美子
白紙に一字大僧正の世相文字　永井夫美子
しきたりを白紙に綴りペンを研ぐ　岡島　律枝
心ゆれ白紙になれぬもどかしさ　長澤　剛重
無念だが白紙撤回潔く　江崎　みえ
一枚を繰れば明日と言う白紙　加納　金子
先祖の技世界遺産の和紙を漉く　河井　脇市
答案が書けず白紙の夢を見る　中野　方子
子の能力今は白紙も先望む　鈴木美枝子
紙吹雪パレードの花街に舞い　佐橋　克清
スケジュール白紙のノート埋める夢　毛利　和子

女性部「アグリメッセージ」でPR

1月28日、特産物や活動について1分間PRを行いました

冠句　関塚　すみ恵選

うまが合う　出発点は好きな酒　水野　幸治
うまが合う　泣いて笑って年かさね　青山　澄子
うまが合う　縁がとりもつ福の神　落合　慶次
うまが合う　あれ、それだけで通じ合う　川島　保子
うまが合う　あ、うんの仲で五十年　石黒希代子
うまが合う　趣味を深めて競い合い　岸上　誠子
うまが合う　敬意の絆天迄も　秋田　寛
うまが合う　会話も弾む初対面　加藤　正子
うまが合う　親子三代ひつじ年　河井　脇市
うまが合う　回りに言われ気づく夫婦　毛利　和子
うまが合う　幼馴染みの父と母　長澤智恵子
うまが合う　四十年の年月が　原田　和子
うまが合う　時を忘れて詩の談義　納富ミツエ
うまが合う　六十路を越えた夫婦道　吉田　好美
うまが合う　一杯の酒縁結び　田代　珠子
うまが合う　隣の国と今年こそ　長谷川　實
うまが合う　のれんを眺め今日も又　小島　弘雪
うまが合う　夫と私ルビー婚　梶田　真弓
うまが合う　孫の笑顔がはじけ跳ぶ　田中　好子
うまが合う　嫁が明るくしてくれる　梶田　月子
うまが合う　小さな幸せ路地灯り　鈴木　君男
うまが合う　やがて大師になる器　西尾　高治
五月号「桜咲く」

狂俳　長谷川　舜水選

平句
墨付け正月　逃げる子追う子賑やかい　中野　深雪
墨付け正月　塗られた顔を笑い合う　長沢　彩乃
姿見　粋な着こなし得も言えぬ　磯部　美帆
姿見　和服着こなし得も言えぬ　小林　志香
ずるい奴　拉致事件未だに見えぬ　加門百々花
ずるい奴　他人の知恵横から盗む　花野　紀花
好きなの　毎日出ても戴くわ　大橋　南星
好きなの　所詮実らぬ恋だけど　池田　隆翔
推敲　書いては消して句作練る　今田　貞女
推敲　違反句が息吹き返す　野田　泰仙
すってんてん　家の敷居が跨げない　川村　菊女
すってんてん　はたいて買った株下がる　三浦　桂純
素っ破抜く　特ダネをトップで飾る　春田はるか
素っ破抜く　証拠写真でグも出ない　奥村　昭子
ズバズバ　遠慮知らない人も居る　熊野　夢楽
ズバズバ　心にナイフ突き刺さる　稲垣　千代
隅田川　政治文化の華咲かす　大澤　正堂
隅田川　懐かしのメロデー浮かぶ　稲垣　翔蔵
酔客　コップ酒小心隠す　水野　幸治
スィートホーム　要は中身で判断よ　田中　好子
炊事　天職と決め腕磨く　加納　金子
折句
スミレ　水仙がみわたす限り列をなす　中野　方子
五月号　ハナウ・花の宴・恥ずかしい・反対派・腹が立った・反抗期・走って・発展・ハハーン・半島

1月13日、恒例となっているぜんざいの振る舞いで今年もスタート

篠岡朝市初売り

再稼働白紙に戻し人和む　長谷川　實
難しい会議白紙で臨む部屋　吉田　志可
苦い過去白紙テストの懐かしさ　小澤　恵
欠席で白紙委任へ印を押す　伊藤五百子
半紙に書く和の一文字の墨の黒　西尾桃太郎
意見出し白紙で臨む多数決　髙藤　和子
何事も白紙に戻しさっぱりと　加藤　金時
高齢の歳を白紙に戻したい　加藤　正子
書道展白紙に映える墨の色　平松　和幸
静かな朝白紙に筆を書き初める　岩越　弘子
古希迎え白紙の上に種を蒔く　横井　隆子
白紙委任されて決裁背負い込み　伊藤　正堂
五月号「省く」

みなさんの作品を「文芸ひろば」までお寄せください。

送り先
〒485-0803　小牧市高根二丁目7番地の1
Eメール：koho@ja-owari-chuoh.or.jp
JA尾張中央「文芸ひろば」係

※お一人様、各月1部門に限り投稿いただけます。（2部門以上に投稿いただいた場合は先に到着したお葉書を採用させていただきます）
※作品は選者の添削したものを掲載いたします。

締切りは**毎月1日必着**でお願いします。

射手座　11/23-12/21

★全体運　短気になりやすい暗示。ささいなことでもめて、後悔する可能性が大。慎重に。一人の時間をつくり、気晴らしを

★健康運　睡眠の質向上に励むことで、より良好に

★幸運を呼ぶ食べ物　セロリ

山羊座　12/22-1/19

★全体運　コミュニケーション運が活性化。苦手意識を感じていた相手とも、楽しく会話が弾みそう。出会いにも期待が

★健康運　少しでも不調なら十分な休息を心掛けて

★幸運を呼ぶ食べ物　ワカメ

3月・4月の 相談日

税務相談日

	3月	4月
午前10時～午後3時		
本店	3日（火）	7日（火）
	17日（火）	21日（火）
小牧支店	4日（水）	1日（水）
	10日（火）	14日（火）
	24日（火）	28日（火）
北里支店	18日（水）	15日（水）
味岡支店	11日（水）	8日（水）
	25日（水）	22日（水）
豊場支店（不動産センター）	3日（火）	7日（火）
	17日（火）	21日（火）
春日井中央支店〔予約制〕	4日（水）	1日（水）
※春日井不動産センター	11日（水）	8日（水）
TEL 81-7895　まで	18日（水）	15日（水）
		22日（水）
味美支店	10日（火）	14日（火）
	24日（火）	28日（火）
午前10時～午後4時		
高蔵寺支店〔予約制〕	5日（木）	2日（木）
※高蔵寺不動産センター	12日（木）	9日（木）
TEL 51-1215　まで	19日（木）	16日（木）
	26日（木）	23日（木）

法律相談日

	3月	4月
午後1時～午後3時		
本店	11日（水）	6日（月）
小牧支店	26日（木）	23日（木）
味岡支店	19日（木）	13日（月）
豊場支店〔予約制〕		
※豊場不動産センター	25日（水）	22日（水）
TEL 28-1888　まで		
午後1時～午後4時		
春日井中央支店〔予約制〕		
※春日井不動産センター	17日（火）	21日（火）
TEL 81-7895　まで		
午後1時～午後3時		
高蔵寺支店	11日（水）	8日（水）

年金相談日

	3月	4月
午前10時～午後3時		
本店	12日（木）	9日（木）
	28日（土）	25日（土）
小牧支店	14日（土）	11日（土）
	25日（水）	22日（水）
北里支店	12日（木）	9日（木）
味岡支店	5日（木）	2日（木）
豊場支店	3日（火）	7日（火）
春日井中央支店	10日（火）	14日（火）
	24日（火）	28日（火）
味美支店	17日（火）	21日（火）
関田支店	19日（木）	16日（木）
坂下支店	17日（火）	21日（火）
高蔵寺支店	11日（木）	8日（木）
	25日（水）	22日（水）
不二支店（ローン・相談センター）	4日（水）	1日（水）
	14日（土）	18日（土）

住宅ローン相談会

不二支店（ローン・相談センター）
平日：午前9時～午後6時（木曜日休み）

休日住宅ローン相談会

午前9時～午後5時
不二支店（ローン・相談センター）　毎週　土・日（祝日は除く）
本店／小牧支店／春日井中央支店　毎週　土曜（祝日は除く）

※4月の相談日は、相談員の都合により変更になる場合がありますので、ふれあい4月号掲載の相談日をご確認いただくか、電話などで予めご確認ください。

3月		4月	
1	日	1	水
2	月	2	木
3	火	3	金
4	水	4	土
5	木	5	日
6	金	6	月
7	土	7	火
8	日	8	水
9	月	9	木
10	火	10	金
11	水	11	土
12	木	12	日
13	金	13	月
14	土	14	火
15	日	15	水
16	月	16	木
17	火	17	金
18	水	18	土
19	木	19	日
20	金	20	月
21	土	21	火
22	日	22	水
23	月	23	木
24	火	24	金
25	水	25	土
26	木	26	日
27	金	27	月
28	土	28	火
29	日	29	水
30	月	30	木
31	火		

information 3月・4月の定休日と臨時営業日

●グリーンセンター桃花台店　（TEL. 79-6001）毎週火曜日定休日
●グリーンセンター味美店　（TEL. 35-5222）毎週火曜日定休日

3月	4月
3日（火）	7日（火）
10日（火）	14日（火）
17日（火）	21日（火）
24日（火）	28日（火）
31日（火）	

●グリーンセンター春日井中央店　（TEL. 87-2622）毎週水曜日定休日

3月	4月
4日（水）	1日（水）
11日（水）	8日（水）
18日（水） 臨時営業	15日（水）
25日（水） 臨時営業	22日（水）
	29日（水） 臨時営業

●地元農産物直売所（高蔵寺地区）
地元農産物直売品につきましては、3月2日（月）～4月中旬まで不二支店の前、東側駐車場にて販売いたします。
※取扱商品は、地元農産物を中心とした野菜・果物・切花のみです。
販売時間：9時～12時　　定休日：毎週木曜日

3月	4月
5日（木）	2日（木）
12日（木）	9日（木）
19日（木）	
26日（木）	

●Aコープ高蔵寺店　（TEL. 51-1213）
☆毎週火曜日 ウキ♪ウキ♪ポイントカード ポイント3倍デー

3月	4月
17日（火） 臨時営業	21日（火）

※都合により日程変更になる場合もあります。その場合は店頭掲示・ホームページ等でお知らせいたします。

information 店舗催事情報3月のセールのお知らせ

●グリーンセンター全店
6日（金）～8日（日）　春の園芸セール
9日（月）～30日（月）　組合員特別セール
※グリーンセンター春日井中央店のみ31日（火）まで

《グリーンセンター全店からのお知らせ》
●セール内容については、各グリーンセンターまでお問い合わせください。
●各店舗特設会場にて組合員“家族用ポイントカード”のお申込みを受け付けています。この機会に、ぜひご家族の方もポイントカードをお作りください。
●組合員はいつもお買い得！組合員特別価格商品を豊富に取り揃えました！

information 組合員資格変更の届出について

皆様の組合員資格につきましては、変動が生じた場合には、定款の定めるところにより、書面にてお届けいただくことになっています。
下記の変動事由が生じた場合には、お手数ですが当組合へお知らせいただきますようお願いいたします。

主な変動事由
●組合員の死亡
●居住地の変更
●当組合管内以外への転出
●職業として新たに就農、若しくは離農した場合

左記の他、届出変更につきましては、最寄支店窓口にお問合わせ願います。

information 人事だより

退職　（平成27年1月16日付）

氏名	所属部署
本多　智子	総務部

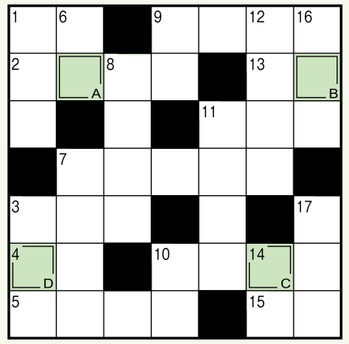
（平成27年1月21日付）

氏名	所属部署
林　由里江	総務部

魚座 2/19-3/20
★全体運｜自分に自信が持て何にでも意欲的に臨める星回り。新しい取り組みも、スムーズに発展しやすいでしょう
★健康運｜基本的な風邪予防に努めれば問題なし
★幸運を呼ぶ食べ物｜サワラ

クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



タテノカギ
①伊予カンやポンカンの主産地
③新潟の民謡「佐渡――」
⑥昆布やかつお節で取ります
⑦3月14日は――デー
⑧知識を多く蓄えた人のこと
⑨――を聞いて十を知る
⑩アヒルはこの鳥の仲間を品種改良して作られました
⑪――大関は、負け越すと大関から陥落します
⑫水族館にはたくさん並んでいます
⑭ゆでた野菜や麺の水分を切るとき使います
⑯マラソンの自己――を更新した
⑰夕方に窓から差し込みます

ヨコノカギ
①木々が空中で伸ばします
②ひな人形に供える四角い食べ物
③――良ければ全て良し
④便箋に引かれた線のこと
⑤「石川早生（わせ）」や「セレベス」などの品種があります
⑦レーズンともいいます
⑨砂蒸し風呂で有名な鹿児島の温泉地
⑩日本髪に挿す飾り
⑪アクセルを踏んで――する
⑬塗り絵に付けます
⑮文字のそばに小さな文字で振ります

締め切り日 3月13日（金）

本・支店窓口に備え付けの応募用紙に答えと「ふれあい」に対するご意見・ご要望をご記入の上ご応募ください。
正解者の中から10名にピーちゃんグーちゃんのオリジナルメモ帳と付箋をプレゼントします。

ハガキでの応募は　〒485-0803　小牧市高根二丁目七番地の一　JA尾張中央　「ふれあい」クロスワードパズル係
FAXでの応募は　47-5611　Eメールでの応募は　koho@ja-owari-chuoh.or.jp
※件名に「クロスワードパズル応募」と必ず明記ください。

2月号の解答「ボタンユキ」

フ	キ(E)	ノ	ト	ウ	■	バ(A)
ユ	ソ	ウ	■	シ	ソ	ン(C)
ビ	■	リ	ク	■	フ	ク
■	カ	ン	ボ(A)	ジ	ア	■
カ	ラ	■	ミ	ツ	■	フ
タ(B)	ス	キ	■	エ	チ	ゴ
ナ	■	タ	ツ	キ	ユ(D)	ウ

2月号の当選者

応募総数：51通　正解者数：50通（敬称略）

●春日井市岩野町　伊藤　千加
●春日井市南下原町　伊藤みどり
●春日井市大和通　伊藤　健
●春日井市岩成台　鵜飼　富雄
●春日井市上条町　大谷千津子
●小牧市岩崎　栗木　文子
●春日井市東神明町　小林　絹代
●春日井市松河戸町　長谷川千鶴子
●小牧市小牧原新田　松浦　薫
●小牧市東田中　山本　宜子

お便りコーナー

家庭菜園コーナーはとても楽しみにしています。栽培カレンダーがついていてとても参考になります。ファイルに綴じて家宝にし、野菜をたくさん作りたいです。
●春日井市六軒屋町　Kさん

春日井市在住ですが、小牧の上末の方達と仲良くしてもらい、野菜作りの知恵をたくさんいただき感謝している今日この頃です。
●春日井市田楽町　Oさん

組合員アンケート調査結果は「うんうん」とうなずけるものでした。時代背景がわかります。今後も魅力ある、おもしろいと思える企画をお願いします。
●春日井市細野町　Tさん

アンケート調査にもあったファーマーズマーケットは、近くですので今から楽しみです。地産地消を大いに期待しています。親切な接客も期待しています。
●春日井市高座町　Sさん

ポイントカードによる交換で「五木ひろし新春特別公演」を見てきました。今回はお弁当もついていてラッキーでした。またポイントをためて商品との交換をしていきたいと思います。
●春日井市篠木町　Nさん

編集局から

今月号をもちまして、「猫の目歳時記」の猫ノ森先生、「税務講座」の末永先生、「おわりのはじまり物語」の入谷先生が『ふれあい』をご卒業されます。長きにわたり広報誌を支えていただき、誠にありがとうございました。（公）

春は出会いや別れの季節です。卒業される先生方におかれましては長い間ありがとうございました。次号からは『ふれあい』もリニューアルしよりいっそう見やすく、そして分かりやすいデザインになっています。乞う期待！（昌）

水瓶座 1/20-2/18
★全体運｜和やかなムードに包まれ、のんびり過ごせそう。好きなことを満喫する好機といえます。芸術鑑賞も良い刺激に
★健康運｜健康情報に注目を。役立つ話があるはず
★幸運を呼ぶ食べ物｜京菜